

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 22»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ГБУ ДО РО «СШОР № 22»


А.М. Суриженко
2023 г.



**ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ
НА УЧЕБНО – ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ
ПО ВИДУ СПОРТА «СОВРЕМЕННОЕ ПЯТИБОРЬЕ»**

г. Ростов-на-Дону
2023 г.

1. Общие положения

1.1. К учебно-тренировочным занятиям по современному пятиборью допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении учебно-тренировочных занятий по современному пятиборью необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении учебно-тренировочных занятий по современному пятиборью возможно воздействие на спортсменов следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком покрытии или грунте;
- травмы, полученные при выполнении упражнений на неисправных снарядах, без надлежащей страховки, без применения гимнастических матов;
- травмы при неправильном использовании вспомогательного оборудования и инструментов, а также тренажеров;
- травмы из-за несоблюдения спортсменами правил поведения во время учебно-тренировочных занятий и соревнований.

1.4. Спортсмен должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону, спортивному залу, плавательному бассейну;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.5. В процессе учебно-тренировочных занятий спортсмены должны соблюдать порядок проведения учебно-тренировочных занятий и правила личной гигиены.

1.6. Спортсмены, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий

Перед занятием в бассейне спортсмен должен:

- 2.1. Заходить в раздевалку с разрешения тренера.
- 2.2. Раздеться в раздевалке, снять с себя посторонние предметы (часы, висячие сережки и т. д.) и пройти в душевую.
- 2.3. Тщательно вымыться с мылом и закрыть за собой воду.
- 2.4. Надеть на себя купальный костюм, а на голову резиновую шапочку.
- 2.5. По команде тренера войти в воду, используя специальную лестницу.

Перед занятием в спортивном зале, на стадионе и конно-спортивной базе спортсмен должен:

- 2.6. Переодеться в раздевалке, надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.7. Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.
- 2.8. Под руководством тренера подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий; убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на учебно-тренировочном занятии.
- 2.9. Под руководством тренера инвентарь, необходимый для проведения учебно-тренировочных занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях.
- 2.10. По распоряжению тренера убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т. д.
- 2.11. Не бегать по конюшне, не нарушать тишину.
- 2.12. Не просовывать руки к лошади через решетку денника.
- 2.13. Не подходить к лошади сзади. Не входить в денник до тех пор, пока лошадь не повернется к Вам.
- 2.14. По команде тренера встать в строй для общего построения.

Требования безопасности при седловке лошади:

2.15. При седловке лошади сначала накинуть на ее шею повод, затем надеть уздечку, а потом поседлать. Не затягивать сразу подпруги плотно. Окончательно подпругу затягивают непосредственно перед посадкой всадника в седло.

2.16. Если лошадь не хочет брать трензель, крепко сжимая зубы, нажать пальцами на беззубую часть рта и подать трензель, как только она разожмет зубы.

2.17. Надевать уздечку аккуратно – у лошадей нежные уши.

2.18. В случае возникших затруднений при седловке лошади обратиться за помощью к тренеру.

2.19. Не оставлять поседланную лошадь в деннике без присмотра.

Требования безопасности при выводе лошади из конюшни:

2.20. Не выпускать из рук повод от момента вывода из денника и до расседлывания.

2.21. Не выводить лошадь из денника, если проход занят.

2.22. Выводить лошадь из денника или вводить в денник, открывать дверь полностью, чтобы лошадь не задела ее.

2.23. Не останавливаться с лошастью в проходе конюшни или около двери, отвести ее от конюшни на два корпуса лошади, чтобы не мешать выводить и вводить других лошадей. Если проход конюшни загроможден, остановить лошадь и попросить помочь.

2.24. Вести лошадь из конюшни или обратно только в поводу, идя рядом с ней с левой стороны, сняв повод с ее шеи. В левой руке держать конец повода, а правой вести лошадь под уздцы. Не наматывать повод на руку, это может привести к травме.

2.25. Вести лошадь в конюшню и из нее с подтянутыми стремянами.

2.26. Вести лошадь в поводу, соблюдать дистанцию от впереди идущей лошади примерно 5 метров. Не подгонять впереди идущую лошадь хлыстом или взмахом руки.

3. Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий

При выполнении заданий в бассейне спортсмен должен:

- 3.1. Четко и правильно выполнять задания;
- 3.2. Не виснуть и не садиться на разделительные дорожки;
- 3.3. Выполнять упражнения по указанной дорожке или в водном коридоре;
- 3.4. При плавании по дорожке более 1 человека держаться правой стороны, избегать столкновений с другими учащимися;
- 3.5. Соблюдать достаточный интервал и дистанцию;
- 3.6. Не изменять резко направление своего движения;
- 3.7. Осуществлять вдох и выдох через рот;
- 3.8. Не топить друг друга, не толкаться в воде;
- 3.9. Не выходить из воды и не покидать бассейн без разрешения тренера.
- 3.10. Выполнять ныряние по сигналу или с разрешения тренера только в отведенных для этого упражнения местах;
- 3.11. Выполняя ныряние потоком, друг за другом, не стартовать, пока нырнувший перед вами не появится на поверхности;
- 3.12. После входа в воду при отсутствии прозрачных очков обязательно открыть глаза.

При выполнении заданий в спортивном зале и на стадионе:

- 3.13. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера, самовольно не предпринимать никаких действий.
- 3.14. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
- 3.15. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.16. Во время бега смотреть на свою дорожку.

3.17. После выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение.

3.18. Возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками.

3.19. В беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны.

3.20. При беге по пересеченной местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному тренером.

3.21. Выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

3.22. Не отвлекаться во время стрельбы, не разговаривать и не задавать вопросы человеку, который находится на линии стрельбы.

3.23. Окончив стрельбу отойти назад от линии стрельбы и дождаться, пока остальные закончат стрельбу.

3.24. Идти к мишени только со всеми одновременно и только по сигналу тренера.

3.25. При подходе к мишеням и отходе от них двигаться только по прямой.

3.26. Запрещается выносить оружие из помещения, где идет тренировка, без разрешения тренера.

3.27. Если во время поединка по фехтованию с бойца слетела часть защитного снаряжения (шлем, маска и т.д.), то бой должен быть немедленно остановлен.

3.28. Запрещается наносить удары или уколы не защищенному партнеру.

3.29. Обращаться с лошадью всегда спокойно, терпеливо и ласково. Запрещается кричать на лошадь, размахивать руками или любыми предметами, дразнить, бить, резко осаживать и поворачивать.

При выполнении заданий по конкуру:

3.30. Перед тем как сесть на лошадь, проверить подпруги и подтянуть подпруги так, чтобы под них с трудом входило два пальца.

3.31. Оседланной лошади с подтянутыми подпругами не давать опускать голову.

3.32. Если лошадь заартачилась, начала рваться в сторону или пятиться назад, не тянуть за повод; одернуть повод и успокоить лошадь, а затем поощрить ее послушание голосом, поглаживанием.

3.33. Для езды верхом пользоваться обувью, свободно входящей в стремя и имеющей небольшой каблук (2-3 см). Не разрешается езда в обуви без каблука, с рельефной подошвой или с толстой подметкой - в случае падения нога может застрять в стремях. Обучающимся до 16 лет не разрешается езда на лошади без защитного шлема.

3.34. Садится на лошадь всегда с левой стороны и только по команде тренера. При посадке не бросать и не распускать повод.

3.35. Во время езды в смене не наезжать на впереди идущую лошадь и не подъезжать к лошади с боку.

3.36. Не останавливаться на пути движения лошадей. Чтобы избежать столкновений с другими всадниками - разъезжайтесь с ними всегда левым плечом.

3.37. Управлять лошастью спокойно и мягко, не дергать лошадь поводьями. Хлыстом можно пользоваться только с разрешения тренера.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:

4.1. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.

4.2. С помощью тренера оказывать травмированному первую помощь, при необходимости вызвать «скорую помощь».

4.3. При возникновении пожара немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятия через запасные выходы, согласно плану эвакуации;

4.4. Для предупреждения возникновения аварийных ситуаций:

- не приносить отравляющие вещества и не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории школы;

- не приносить взрывоопасные вещества;
- не оставаться в раздевалках на время занятия;
- в случае аварийной ситуации, следовать указаниям тренера.

Требования безопасности в критической ситуации:

4.5. Если лошадь понесла, откиньтесь назад и энергично наберите повод, действуя руками поочередно. Далее останавливайте ее в движении по кругу (на вольту), постепенно сокращая его радиус.

4.6. Если лошадь встала на задние ноги («на дыбы», «на свечку»), отдайте повод, схватитесь за гриву или обхватите шею лошади, активным посылом заставьте ее опуститься. Не тяните повод на себя – лошадь может опрокинуться на спину.

4.7. Если лошадь остановилась и бьет передней ногой, опускает голову, нюхает землю, немедленно поднимите ей голову и энергично высылайте вперед – лошадь собирается лечь под всадником.

4.8. При падении сбросьте стремяна и не выпускайте повод из рук. Если Вам не удалось удержать повод в руках, постарайтесь отдалиться от лошади и сразу не вставать, чтобы лошадь не ударила. После падения не догоняйте лошадь. При падении одного всадника, остальные должны немедленно остановиться и ждать команды тренера или инструктора.

5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий

После занятий в бассейне спортсмен должен:

5.1. Организованно выйти из бассейна, используя специальную лестницу в душевую.

5.2. В раздевалке снять купальный костюм, помыться с мылом и мочалкой, насухо вытереть волосы и уши.

После занятий в спортивном зале, на стадионе спортсмен должен:

5.3. Под руководством тренера убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.4. Организованно покинуть место проведения занятия.

5.5. Переодеться в раздевалке, снять спортивную форму и спортивную обувь.

5.6. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

После занятий по конкуру:

5.7. Перед тем, как слезать с лошади бросить оба стремени. Слезать с левой стороны лошади, перекидывая правую ногу через круп лошади.

5.8. Не оставлять лошадь без присмотра и не привязывать лошадь с надетой уздечкой за повод к любым предметам и конструкциям.

5.9. Не въезжать в конюшню верхом, а вводить лошадь в поводу.

5.10. Заводя лошадь в денник, входить первым. Развернуть ее головой к двери по кругу. После этого снять седло и уздечку, бинты, ногавки, колокольчики.

Заместитель директора по УСР



Г.В. Юрасов

Инструктор-методист



К.Д. Гречкина